



MENU SIN LEGUMBRES NOVIEMBRE 2020



El exceso de carne, pescado, huevos y lácteos tiene un alto coste para nuestra salud y el medio ambiente: por eso, fomentamos el consumo de vegetales, especialmente verduras, frutas y legumbres.

MIERCOLES 2	MARTES 3 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 622 PROTEINAS G. 20 GRASA 22 HC 83 Alérgenos 2,3	MIERCOLES 4 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ARROZ LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 528 PROTEINAS G. 19 GRASA 21 HC 7.2 Alérgenos 1,3	JUEVES 5 ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA) LOMO PLANCHA CON VERDURAS FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 650 PROTEINAS G. 16 GRASA 28 HC 69 Alérgenos 3	VIERNES 6 JUDIAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 668 PROTEINAS G. 17 GRASA 20 HC 56 Alérgenos 1, 3,4
LUNES 9	MARTES 10 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos PROTEINAS G. 21 1,2,3 GRASA 18 HC 96	MIERCOLES 11 PURE DE CALABAZA Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 660 PROTEINAS G. 19 GRASA 22 HC 78 Alérgenos 3	JUEVES 12 ENSALADA DE TOMATE TERNERA PLANCHA CON MENESTRA DE VERDURAS FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 633 PROTEINAS G. 18 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3	VIERNES 13 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEINAS G. 35 GRASA 22 HC81 Alérgenos 1, 3,4
LUNES 16 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 604 PROTEINAS G 16 GRASA 28 HC 98 Alérgenos 1,2,3	MARTES 17 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSAS C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 574 PROTEINAS G. 19 GRASA 19 HC 84 Alérgenos 3	MIERCOLES 18 SOPA DE LETRAS POLLO EN SALSAS DE ZANAHORIA CON PATATAS LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEINAS G. 20 GRASA 22 HC 61 Alérgenos 1, 3	JUEVES 19 ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA) LOMO PLANCHA CON VERDURAS FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 650 PROTEINAS G. 16 GRASA 28 HC 69 Alérgenos 3	VIERNES 20 COLIFLOR GUISADA CON PATATAS MERLUZA EN SALSAS VERDES C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL 640 PROTEINAS G. 19 GRASA 21 HC 81 Alérgenos 1, 3,4
LUNES 23 PURE DE CALABAZA TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 652 PROTEINAS G. 20 GRASA 18 HC 72 Alérgenos 1,2,3	MARTES 24 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 618 PROTEINAS G. 21 GRASA 32 HC 45 Alérgenos 3,4	MIERCOLES 25 ESPIRALES EN SALSAS DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSAS CON VERDURAS LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 633 Alérgenos PROTEINAS G. 19 GRASA 21 HC 90 1,3	JUEVES 26 SOPA DE COCIDO LOMO PLANCHA CON MENESTRA DE VERDURAS FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 578 PROTEINAS G. 21 GRASA 15 HC 89 Alérgenos 3	VIERNES 27 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEINAS G. 33 GRASA 19 HC 81 Alérgenos 1, 3,4

*Alérgenos:

1-Leche, 2-Huevo, 3-Gluten, 4-Pescado, 5-Crustáceos. 6-moluscos, 7-Frutos secos, 8-Apio, 9-Cacahuets, 10-Mostaza, 11-Altramuces, 12- Soja, 13-Sésamo, 14-Sulfitos



Verdura del mes: CALABAZA



***Desde la escuela y el ayuntamiento de Madrid se está concretando su compromiso con el Pacto de Milán, que promueve un cambio en el modelo agroalimentario apostando por el consumo de alimentos frescos, de cercanía, de temporada y lo más libres de tóxicos posible.**

Más info en: <https://diario.madrid.es/blog/tag/pacto-de-milan/>